

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

## DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A LA SALUD

### ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD

#### ESTRÉS

#### LA EPIDEMIA DE LA CIVILIZACIÓN

2017

Empedocles 500 años A.c introdujo el concepto biológico de que los organismos deben mantener la armonía u homeostasis para sobrevivir. Este filosofo describió que las fuerzas contrabalanceadas (adaptativas) eran esenciales para neutralizar el impacto nocivo de las fuerzas perturbadoras.

Estrés es una palabra que deriva del latín, la cual fue utilizada con mucha frecuencia durante el siglo XVII para representar la “adversidad”. A finales del siglo XVIII su utilización evoluciono para poner en práctica y denotar “fuerza”, “presión” o “esfuerzo” por la propia persona respecto a su cuerpo y a su alma. A principios del siglo XX fue cuando lo investigaron las ciencias biológicas y sociales para conocer sus efectos en la salud física y mental de las personas.

El termino estrés fue introducido por el médico canadiense Hans Seyle, el cual no tiene traducción al español, originalmente se refirió a las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos tanto síquicos como físicos, involucrando procesos normales de adaptación (**eustrés**), así como anormales (**distrés**). En el nivel de la emoción, no obstante, las reacciones del estrés son muy distintas. El individuo maneja la situación con la motivación y el estímulo del eustrés; a la inversa el distrés acobarda e intimida a la persona y hace que huya del conflicto.

Los estudios originales de Seyle se hicieron a partir del “**síndrome general de adaptación**” descrito como la respuesta general del organismo a “estímulos estresantes”. Seyle describió tres formas clásicas de la respuesta orgánica:

- 1.- Fase de alarma (primitiva respuesta de preparación para la lucha o la huida)
- 2.- Fase de resistencia
- 3.- Fase de agotamiento neuro vegetativo.

El estrés en resumen es la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria, o simplificando aún más, es todo aquello que nos obliga a un cambio. Las situaciones estresantes son de un espectro enorme; a veces la causa difiere enormemente, un divorcio es normalmente muy estresante pero una boda también puede serlo, el fallecimiento o el nacimiento de un ser querido.

Es conocido que el ámbito laboral, familiar, profesional, etc son fuentes potenciales de estrés y también el estrés causado en los estudiantes universitarios por presiones académicas.

Existen estudios donde se evalúa la relación entre el estrés, la salud mental y los cambios inmunológicos ocurridos en estudiantes universitarios en un periodo de alta demanda académica, demostrándose que en los niveles de intensidad del estrés, la angustia, ansiedad, la disfunción social y la somatización aumentaron significativamente y paralelamente se observó en exámenes sanguíneos datos de inmunosupresión del sistema de defensas.

## **EFFECTOS Y COSTOS DEL ESTRÉS.**

El estrés tiene una incidencia en costos no solo en las personas; si no también en la industria y en la sociedad; las primeras pueden contribuir o desencadenar enfermedades cardíacas y cerebro vasculares, hipertensión arterial, úlceras pépticas, trastornos funcionales digestivos, (colitis nerviosa) y contracturas musculares ( fibromialgias). Los problemas de ansiedad, depresión, neurosis, alcoholismo y drogadicción son claramente asociados al estrés.

En la actualidad la creciente y devastadora influencia que tiene el estrés en la salud de la población y el impacto económico negativo que ejerce en los diferentes sectores de la economía de la sociedad en general nos obliga a buscar alternativas para prevenir y solucionar este grave problema social.

Debemos ayudar al cuerpo a que segregue por si mismo las endorfinas (sustancias del bienestar), que actúan en el sistema nervioso produciendo aumento de la inmunidad del organismo, alivio del dolor y genera gran sensación de bienestar.

Dr. Cipriano Borges Cordero

Asegfmed yahoo.com.mx

Referencia:

McAnerney/Kreipe. MEDICINA DEL ADOLESCENTE. Edit. Médica Panamericana.